





المهارات الحياتية

للبع الإرشادات ثم النب إجابالند يحط جميل

الداعلي تعريف السيارات السباتية الذي انتق عليه الفسال

هي مجموعة من المهارات الشخصية التي تساعد على اتخاذ القرارات المهمة في حياته والتواصل مع الآخرين بإرجابية، وإدارة الذات التي تؤدي إلى التقدم والنجاح

ماخ عام

محمد خلف



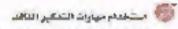
ليتكل وأعرش الطاري طرق ضيداد

أسل المشكالات الذي الراويدي يطري حيود وأساك الأسرين









الأسك المعير التكية أمامك أجراء مطيرة من حور البر. هل يمثلك تطبي المرارة التعداة للكان للله مغربيلك واللب إحباك في القرائطة في الفرائطة الماضر منا لرحم الإحباء

ولا الزواق السرية

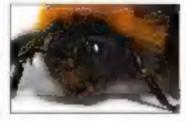


بها القراشة





محمد خلف





بالأول المراه

الفعال لأول المبلة مهرواني



التشيف اللخز والثب الاسترافيسية الثي استخيمتها الثاب مع التخر

A graph of the Party of the آية جسم رقمي \*-برقي- السوك يكان النشع 4. عل عرض وقسي



مسام سيام العد بالقفل بمقدار ه

ه خاوجه فيلي النخوج فيلي طور الثبية النخوج فيلي طول المحافد الواسة. على مراسية ته <u>الأسمة كا و هاكر</u>



استجيبات بتستاس مر العصيف الذهني

ومكني لمشترا ومهاران الكالم الثالى استراتهميتم المشطاعي

حل المشكلات ، تساعدني على التفكير والعمل التعاوني





مناه العدد من الأشباء التي يدكر فياسها في قدة الصورة حسار أسلك من الأشباء فتي يسأن فياسها الثال 1 فلسبتها التي قطعها الناء فيدي

كم تبلغ سرعة اللاعب عند الجري ؟
كم المسافة التي قطعها اللاعب عند الوثب ؟
ماطول ساق اللاعب ؟

ما خسطنا ختي فعرتها استان خسادة ،

- 00 as

اسال له تنسباً في تصلف من السباقة التي كلازما كل واحد متمو غوسجًا، وبالاضواعي طاولاً 💆 في المحد الصحيح في السينشد هادي

	WI	طسحة حي شواب	
13	1#1	eter	
337-30		parked).	
		p-10-45	
	1	(۱)سالة مم	
	le le	A. 17. C.	



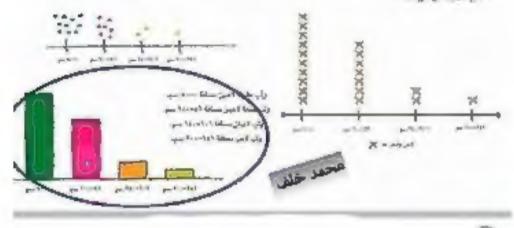
### 🧓 تعلیل انبیات

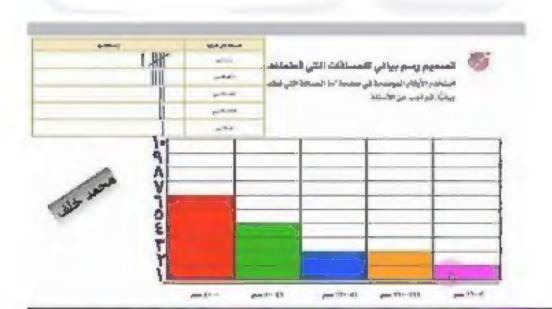
التضي عدد من اللاعبين في مسقفة للوقب يجمع التاؤمية البيالات اللوطنة عن السؤال الثالي، ما الارضاع الذي ومال الهدايل الاعبادات الهليقة عيماً بلي اللياضات التي جمعها التلامية

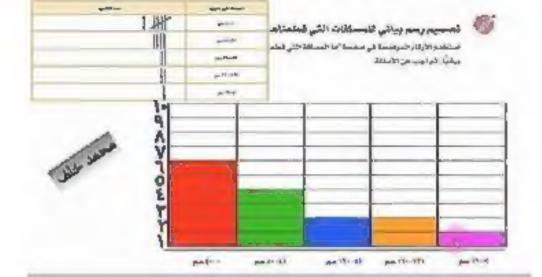
محمد خلف

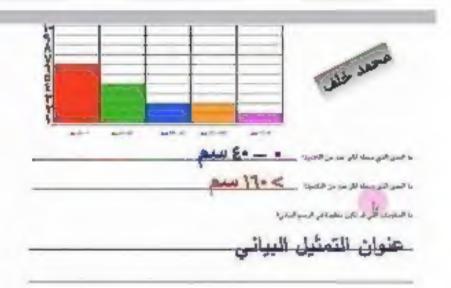
	بهاجيه
16	parties
	participation of
	200 (879) F
112	per time to 1

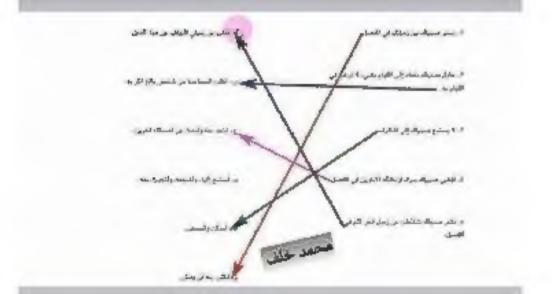
المكار إلى الأسكال الثانية الثانية التي تُمكن بيانات الجمول السفق كم ضع بطرة مول الشكل الذي بصير عن تلف المراضات بالمعلى طروفة















### الدرس ٦

نمبت مع مسهوم الاستفاد عن المدن الإومانات التي المعيدية وحياد لهو 17 متر لهمينت المستنصمة في الأورانات عر استاق البراحة حالها الفلت الل مستراح بسياد السنادة حسيد الإنتيادات الشهير البستومات

الدسم العلان سيارة بنجو

	CAL DECT	
بىيى» ئىناداد ئىلىم الىلومات	البصع	من دسه البي
لجثب الانتباء	استهدف الأطفال	الإيدين السنهاف الرالانتامير الرادين من دو دي شير منگ ادور ظمر السنج
تقديم المطومات	جودة المنتج	م شر بالمر يعني السلبات السافسة مع مشوراس
لجنب الانتباء	موسيقى مقرحة	المرجر السلمة
لجذب الانتباه	عرض المنتج بأشكال جذابة	خسها باران رسه

لجذب الإنتياء	الأطلقال	الداملة بالمحر أو المحياد كرفينة
تقديم المطومات	ئم عرض ثمن المنتج	المحارض المناسب أو المراق
تقديم المطومات	يمكن استيدال المنتج خلال ١٠٤٠عم	willian).i-r

تؤيسا مدم التمار الماري هي مند السحا

نعم

المالح المالي

سمه لأته بعرض مميزات المنتج وثمنه

### محمد خلف



للوب لمصف المخلي الوصول إلى الكالم مميزة هي (1904-1914). استمع إلى أفاكر الرامي طراه مجموعات ثم تقبيا ال 1984ر

### سرماء شنطة سيونج بوب

المديدكة مان النوه المعارج لنشينة

عرض اشكال جذابة للمنتج . استخدام شخصية كرتونية عرض خصم على المنتج. استخدام موسوقي لعرض المنتج

عالوينو فالل هروه التج

عرض ممرزات المنتج وأمثه

خلق علق بالخلط والدبوء وكسير الهيكاء أحصابنا كاناع المبهرا رانع - متعبر - خص أشكال جذابة للمنتج جودة عالية

والامر الامرو الترييد طبا السلاباة

طريقة استخدام المنتح



استمع مبدا الرا الاعلاء التساري المعروس شغبات تم فستمع إلى الاسترات مبدأت والمقالق تم معد عن وعر للدالاعلار معايمتك الليلاكممالسالايا ملي الملة قرار بيب

بريم أثوان مانية

المجموعة الأولى

الابتر البحاث المستعبدا لحيب لنواد الجنوم

عرض أشكال جذابة للمنتج اختيار كلمات وموسيقي مناسبة المنتج

هجمد خلف	والمنتج
	يقة استخدام المنتج
	تويات علبة الألوان
	والمراكب والمهدود والمروانية
	en pla

نه استخدی ا <mark>الدرس ۸ موخو</mark> بر سرسید برسد و شد و شده سرواند مرب هرواند.	لاستوالمجمان الا غرمغ ردالك غرمج
سيدسرس سورسرريب و سد - أحدد المعلومات المتعلقة بالموضوع - أسال نفسي هل إيجابتي مفهومة؟	Also agraph
ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	sind tips

Quite.
التواصل



### محمد خالف

هيج الإنشان المرمود أي الرسوال

With the Land of the State of t

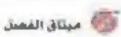
الموقينية وبيدار استعيا	Special representation
أشارك أفكاري وأحترم أفكتر الأخرين وأستمع إليهم . -أساعد أحد الأشخاص عند الحاجة	التعاون
- تكتب جملا وأفكارا كاملة - أستمع إلى الأكرين	التواصل



الأسكي بيدة بيشيا والروا عك الشاعدوة شروال طي ووالك لوا

أجرد مهارة التعاون الذي اشارك أفداري وأحترم أفدار الأخرين وأستمع إليهم وأساحه الأشخاص حند الحلجة \_\_\_\_

المحر طالك الأستاني (1)





التب ميتان النصل بخط جميل وتاك مر أن الستاق ها، من الأحطاء الإملائية

الم الاستماع الجيد والإنتباء أثناء الشرع الم الإستنذان قبل التحدث

المترام آراء وأفكار الآخرين منات المترام أراء وأفكار الآخرين

المحافظة على نظافة الغصل

ه التعاون مع الأصدقاء

ميناق العصل العصل العصال العص

دائد میثان اعصل بخط بسیل وفاق می او خیروی مال ای کشیلا ا ومان ب

### <u>د الاستماع الجيد والإنتباء أثناء الشرح</u>

لاء الإستنذان قبل التحدث

المحترام أراء وأفكار الأخرين

المحافظة على نظافة الفصل

ه التعون مع الأصدقاء



### and f

فالخل مارك كي خلاصته الاراسية الأخ الدين يستد السيدات

		and the property of the party of
000	食食	•
****		المحدد ا
\$\$\$ **********************************	합합 ** #	And the same of th
***	ជាជា	A STATE OF THE PARTY OF THE PAR

# لثالث Ü





# ص ۲۸

### صحي ام غير صحي

خقرا كل مشامل من الأنسطة البالية وجدد هل النشاط صبحي الإهير صبحي همع دائرة حول إجامتك.

۲ شاول الهاكية والمصراوات محت غير محس	٢ اللعب بالمارج كال يوم	١. إهمال تتاول وجبة الإضائر كل همياع مسمن مسمن مير مسمن	
٦. الإنصاح عن مضاعرات عند الشعور بالعرق أو العسب العرق أو العسب العرق العسب العرق العسب العرق ا	اد الدخول في مشاهرات مع اهميقائك باسمبرار مساس	2. الدوم فعدة مديع ساعات في الليلة الموم فعدة مديع ساعات في الليلة مدير مسمى	







ص ۲۹

اكتب ثلاثة اختيارات جيدة مددتها ثهده الاسيوح، ثم ارسم صورة تعبر عن المشاعر التي منشعر بها عددها تقوم بهده الاختيارات،

# الحصول على قسط كافيٍ من النوم.

التمتع بجسم نشيط

· تناول أطعمة صحية

شغوري إدا كمت مهده الاسيارات













اقرا النمان، ومثلل او ضع خملًا تحت كيمية استمادة جسمك من كل عادة صحية الم اجب عن الأسئلة



يساعدنا النوم على بذكر ما تعليباه أثنا اليوم الدراسي

الحصول على قسط كاف من الدوم على بيت بينامرا مي احدى لبالي الداسه كيف شعرت في الصناح الباكر؟ وا لم تحصل على قسط كاب من الدوم مستعمر بالتصنية الا بوال بدء الاصناح الاحتال في المرحلة الابترانية بيه لمدة بين الدوال بالده من كل لبلة مناحصول على قسط كاف من الدوم بساعات على المكبر بشكل عميل كنا بساعدك في الحقام على صنعة جسبك والشعور بالنشاط



القراءة مشاط يبعث على الهدوء والاسترحاء،

التحلي بسلوك إيجابي وهادئ؛ تتبيد مشاهدة التعريون وألعاب العيديو لبناعات طويلة في الساعة الوعت والانشعال عن الأمور المعيدة، من العمروري المعامل مع أي مشكلة بسلوك إنجابي، حاول أن تحصيص وقبا للاستبناع بتشملة عبر مُراهقة تساعدك على الاسترجاء، ومن مستبن هذه الاستبناء القراءة والحروج في برحة، عالمعلي بسلوك إيجابي بساعد على مصببن مالك المراحنة كما بساعد الهدوء والمحلي بسلوك إيجابي بساعد على معسبن لمعمل

الأمرامي



العلكية والمصر أواب والمدوب اطفية صنعية ومعيدة. الأحسانيا

تعاول الأطعمة المسخمة الرحمرات ساول المعربي من المعن و لاحر وتكت مسخم جمال با ساويت في النوع من البيام المكر في حدرات الطعام أدي سياوله بعنانه ادا السعاد العسمي في حدرات الطعام أدي سياوله بعنانه ادا السعاد العسمي فيد حمال بالعنامير البعدة وتبديك اسافة اللاحة للعمل واللهي،

التصبع محسم تشيط إن منازمنا النبارين الرباعينة أو النبي ليزة مناعة بوت بنباعدك في ساء مندم فوى وتشبط كماء بها مصبن حالك المراجعة ومناعدك على الدكم اشام لمدافظة





رياضه مثل كرة العيم تسح الاعطال النشاط

ص ۳۱

الحصنول على فسنك كافيامي الثوم

١٠ ليكن سبيًّا والميًّا الأمنية المصول على السط كانب من النوم

# يساعدك على التفكير بشكل أفضل

٦. متى تستيقظ الدهاب إلى المدرسة؟

# الساعة السابعة صباحًا .

٣. متى يجِب أن تنام لتحصل على ١٧ ساعة من النوم؛

الساعة السابعة بساع

### التحلي يسلوك إيجابي وهادئ

أذكر تشاطًا وأحدًا من النص السابق يساعد على الاسترشاء.



الكر أحد أنشطة الاسترخاء المنتعة غير واردة في النص السابق.





تناول الأطعمة الصحية

ص ۳۲

٦. ما تأثير ساول الكابر من العاري طي جسمانة



٧ ما الرجبة المغيقة الصحية المغملة ليكاه

## تناول سندوتش كبدة

الثعثع يجسم نشيط

٨. كيف يساعدك الجسم النشيط في براستكما

يساعد على التركيز أثناء المذاكرة



# ه ص ۳۳

جدول متابعة العادات الصحية

اقوا الاستقاد المدكورة عن المختلطة، واصلام هدائك البلائة اثم استخدم هذا المختلط لتعلم علامة امام الانتبطة التي تمارسها يوميًّا للجعاطة على صحة جسمله،

[Party]	) Property	1%Comple	ידאנטי	Michigan	I, et	£	عادة هنجنة
/		/	/		/	/	المصارل على تسط كانبٍ من البرم
							التحلي سطوت إيجادي وقادى
							ساول الاهفية بإلحية





# ص ۲۴

التكار تضاطأ يساعد على لتشيط عقلك الأتب بشاطك وصع وصفًا مختصرا له وارسم عبورة لتفسك وأنث ثمارسه، ثم اكتب طريقة واحدة تساعد طي الحماط على صبحة جسمك

# العد بالققز



# نشاط بساعد على تنشيط علك

- ، يقوم التلميذ بالعد بالقفز بمقدار ٢ (٢٠٤٠، ١٠٠٠) · يقوم التلميذ بالعد بالقفز بمقدار ٣ (٣، ٢ ، ٩ ، ٠٠٠٠)
  - يقوم التلميذ بالعد بالقفل بمقدار ٤ (١٠٠١)
  - ، يقوم التلميذ بالعد بالقفز بمقدار ٥ ( ٥ ، ١٠ ، ١٠ ، ١٠ )



كيف يساعد فدا التشاط في المفاظ على صنعة أجساسنا؟

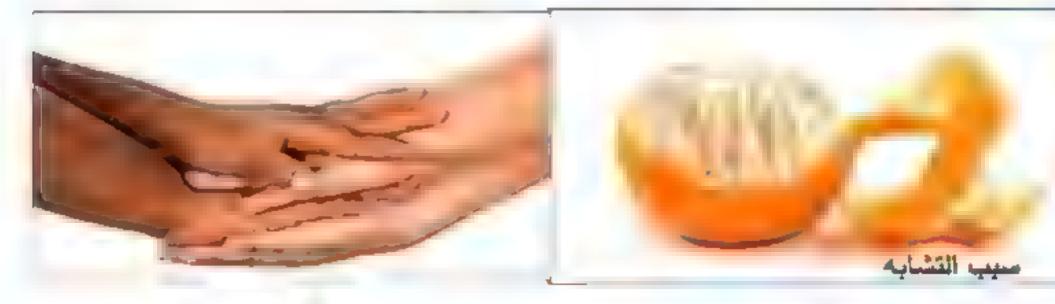
# يحافظ على تنشيط الذاكرة والعقل



هل نحن متشابهون؟



انظر إلى الغيور ما أوجه التنبابة والأختلاف بينها 9 أكمل الحمل أسفل كل ضورة



أن كلا منهما له غطاء خارجي يحميه.

يمكن تقشير البرتقالة ولايمكن تقشير الجلد.



### الجلد مصدر الحماية

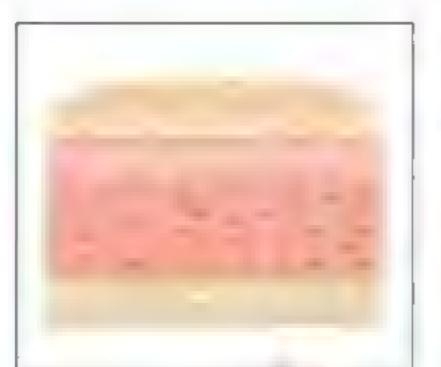
اقرأ النمن. ثم صع خطًّا أسمل الحمل التي توصيح دور الجلد كمصيدر للحماية. صبع دائرة حول طرق حمايتك لحلدك.

يُشكل الحلاء طبقة جماية لجسجنا شيد كل ما يتعرض له، كما يحسنا من الحراشم وأشعة الشمس الصباري ويحافظ على السوائل داخل الجسم ومساعد على تنظيم درجه خرارته، يرن الجلد خوالي ٤ كيتوجرامات، وهو العصبو الأكبر في جسمنا

يتكون الحلد من عدة طبقات. فبعضيها طبقات يمكن رويتها، أما البعض الأخر، شكون داخليًا لا يمكن رزيته. ويساوي سُماء تُنبقة البلد العلوية نصف سُمك ورقة

يتحدد حلدنا باستعرار أمعا يساعد على الحصول على جلد صبحي وسليم، حيث يوفر المان الجسم طبقة عماية مثالية.





يتضرر جلاما من أشعة النصر، ولذا يفرر مادة تحسيا من أشعنها الصارة عدما نتعرض لها الستحدام والتي النسب بساعد في حماءتنا من أشعة الندس الصارة، كما أن أفصل طريقة للحمانة من النصر عن اردداء ملاس تعطي جسما عليما الاهتمام بجلادا ليحمينا رائدا







# استنتاجات البحد الدرس ٤ ص ٠٤

استخدم المعلومات التي سجلتها الثاء البحث للإجابة عن الأسللة

١٠ مادا حدث للجانب الذي لم يرضع عليه والتي الشمسة على بعير لور. الورفة إم ١٧٠

اسمرار لون الجانب الذي لم نضع عليه واقي الشمس

وتغير لونه

٣- ما أرجه الاحدلاف بين الجانب الذي وهنع طيه والتي الشندس والعانب الآجر الذي لم يرهنم عليه راشي الشمس!

لم يتغير لون الجانب الذي وضع عليه واقي الشمس بينما

الجانب الآخر تغير اينه.



٣. رأيت تنتير والتي الشمس على الورقة، في رأيك كيف يؤثر والتي الشمس على الجلد؟

# يحافظ على لون الجلد

1. من خلال البحث، ماذا تعلننا عن أعنية استبعدام والتي الشمس؟

يحمي الجلد من أشعة الشمس الضارة.

# ص ٤٣

٧. صبع قاعدة الإصبع على السمندة في ومنع بستوٍ، ثم استب الحيط لتشكل من تحريك الإصبع

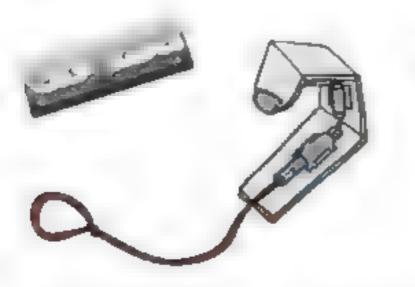
أجب عن الأسللة

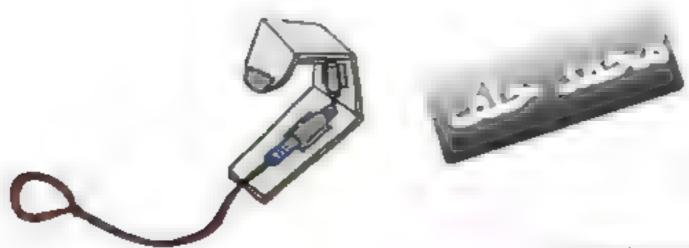
١٠ ما الجرء الذي يرمر إلى العصائت في السوذج؟



٣. ما الجزَّ، الذي يرمر إلى العظام في النموذج؟.

أجزاء الشفاطة





٣ كيف تعمل العطام والمصالات في السوذج على تحريك الإصبح؟

# عمل الخيط كوتر بساعد الإصبع على الإنثناء غير أن العضلات تسحب الأوتار لجعلها تتحرك.



٣. كيف تعمل للمظام والعصالات في السودج على تحريك الإصبع؟

عندما نحرك الخيط تتحرك أجزاء الشفاطة أيضا حيث يرفع الخيط أجزاء الشفاطة مما يساعد الإصبع على الإنثناء



الاعظ

2٦ ص





١ لمادا محتاج أجساسا إلى ممسم الطعام الذي مأكله؟

حتى يستفيد الجسم منه وتحمل العناصر الغذائية في الدم لتمد جميع أجزاء الجسم بالطاقة .

٧. سا وطيعة النجية في عملية الهمسم؟

تفتيت الطعام جيدًا ، ويعدها ينتقل الطعام إلى الأمعاء الدقيقة الستكمال الهضم .

# الصف الثالث الابتدائي







الاتب ثلاثه أسعكر عن القلب





نيب الدرس ٧ ص ٩٤

خارس مع رمينك كل مضاحة لمدة ١٧ ثامية ثم دقيقة واحدة ثم دقيقتين، سحل مبصطه على المور بعد الانتهاء من النشاط واجمع عدد السمنات ) مرات لتحصل على فعدل صربات القلب في الدخيقة ويعدها اصف نشاءك أخر من عندك واحسب معدل صربات القلب ثم أجب عن الأسللة بعد انتهائلا.

١ ، في العقابات، ما محل مسربات قابط أثناء ممارسة الأنشطة المحطفة؟

يزيد معدل ضربات القلب عند ممارسة الأنشطة

١٠ رمع سبر اعتادك الأنني ابذل مجهود أكبر عند ممارسة الأنشطة

## معمل هنزيات الغلب حجب العبريات الي المكيشة



## والمسب البيسان لندة ١٠ كنية ولُجِمع ١ مراث)

## مثال إما كان عبد المستد مدل 10 كانية = 10 نصبة إدن عبد مسريا. الله المدل الواحدة = 14 ×10×10×10 كان غيرية في المقطة

أحسب معدل صريات القلب	الوقت المستمرق	detas
77 77	ALC No.	
XX = 7V + 7V + 7V + 7V	يقطه والعياه	الجئوس
122 + + VY + VY	مايقتان	
<u> </u>	ميد /ه	
<u> </u>	مقيمة واجينة	المشبي
777 - + - + VV - VV	مقبقان	

ص ۰۰



<u> </u>	<u>+</u>	+ ++	عيان ۱	
117 = 71	+ 11	+ 41 + 41	مقبقة واحدة	الحري في المكان
<b>***</b> =	_ +	+ 117 + 117	يقرقنان	

<u> </u>	+_	_+_	+ 44	ه۱ تابیة	
17/ = _	<b>**</b> + <b>*</b>	<u>Y</u> + <u>Y</u>	+ 44	مقيقة واحدة	همارسة العاب الكمنيوتر
<u> </u>	+ _	_ + 11	<u> </u>	يشيشان	

<u> </u>	_ + _	_ + _	+ 40	اللية \a	
15 7	0 + 7	+ 1	0 + 10	يشقة واحدة	السياحة
YA	_ + _	+ 11	+ 12+	يفيفتان	

١- ما أوجه الاحتاثات بين معدل بيصك البّاء الجري في المكان لمدة دقيقتين ومعارسة الماب الكنبيوش لمدة دقيلتين

معدل النبض أثناء الجري في المكان أقل من معدل النبض عند ممارسة ألعاب الكمبيوتر .



# تصميم شجرة عن الحفائق الصحية

الدرس ٨ ص ١٥

اكتب الحفائل الميمة التي تعلمتها على أوراق التنجرة الون كل ورقة ثم قعبها أو انسخ الحقائق الخاصة بلك على أوراق شجر من الورق المفوى.



المعدة تقوم بهضم الطعام.

القلب يضخ الدم إلى جميع أجزاء الجسم.



# الدرس ٩ ص ٤ ٥

مارس العصف الدعني للأفكار داخل مجموعة الخيراء. ما الحقائق المهمة التي ترغب في إصافتها إلى فعنثك ا اكتب اكبر عدد ممكن من الأفكار

- ١. القلب واحدا من أهم الأعضاء في الجسم.
- ٢. القلب عضوء عضلي يضخ الدم في جسم الإنسان.
- ٣. يتكون قلب الإنسان من أربع حجرات مقصولة عن بعضها بحواجز وصمامات.
  - القتب هو المحرث الذي يغذي أكثر من ٢٠٠ مليون خلية في جسم الإنسان
     ويزن القلب في المتوسط بين ٢٥٠ : ٣٠٠ جرام.
    - ه. تعتبر ممارسة الرياضة والابتعاد عن التوتر واتباع نظام غذائي من العادات الصحية التي تحافظ على القلب.
      - ٦. يعتبر الضحك من أهم الأسباب للحفاظ على صحة القلب.

ص ه ه



لمسودة

اتبح تعليمات المجلم. واكتب أفقارك في جمل كاملة

العبلة الامتناجية

يعد القلب واحدًا من أهم الأعضاء في الجسم.



الكتابة في أربع خطوات

## ص ۵۳

افرة كل حملوة. واللتب شرحا لكل خملوة بعد إجراء منافشة المصل ثم صبح علامة ( أا إداخل المربح بعد الانتهاء من كل خطوة هي الكتابة

النفكير، المالحظات، وتنظيم أفكارنا، كما يتضمن جمع المعلومات.

سود هي ترتبب الأفكار في الجمل والفقرات للحفاظ على المعلومات للقارئ التنظيم الجيد للمعلومات للقارئ المعلومات القارئ المعلومات المعلومات

الساسة أن نراجع مسودتنا للتأكد من
والتهجي والقواعد صحيحة.
اسر سنكتب النسخ النهائية المص
التي سيقرأها الآخرون

حقائق مهمة يجب معرفتها :

القلب عضوء عضلي يضخ الدم في جسم الأنسان فهو المستول عن ضخ الدم المحمل بالأكسجين والمواد الغذائية وغيرها مما تحتاجه جميع خلايا الجسم ، ويتكون قلب الإنسان من أربع حجرات مقصولة عن بعضها بحواجز وصمامات، والقلب هو المحرك الأساسي الذي يغذي أكثر من مع عليون خلية في جسم الإنسان، ويزن القلب في المتوسط بين ١٥٠ : ١٥٠ جرام، وتعتبر ممارسة الرياضة والابتعاد عن التوتر واتباع نظام غذائي من العادات الصحية التي تحافظ على القلب.

بنة المنابة: يعتبر الضحك من أهم الأسباب للحفاظ على صحة القلب.





## البع تعليمات المعلم. وصبع علامة ( أا ) باخل العربع بعد الحضول على مساعدة من رميلك لتعديل ما كثبته

استحديث علامات ترقيم هيجوحة، وأضف بقطة من لمر كل جملة	<b>V</b>
تأكنت من الاستحدام الصحيح لجروف المطف والصمائر وأدواب الاستفهام،	1
عنجدت الأحند، الابتدية البوجوية	1
عيرت عن أفكاري بجمل كامله مكونة من أسماء وأفعال هسميمة ·	<b>V</b>
رثبت الجمل ترغيبًا منطقيًا	V





🥌 اقيم نمسي

اقرأ كل عبارة . وفي كل صف ، لون نجوم المريع الذي يصف مجهودك.



المعتوى المراسي

and the supple

البوارات المبتلبة

استعدم بعابد ومتباركة مطومة من البك والمبيلات والبيكل المكس والمصف وافثب واستركها عستعدة المشووالمالاء

公

## 合合

السارح بصرد وبشاركة بجومة عن

الهاد والمسائب والبياك المضي

والنصاة والقب

습습

أستابح نصب وبشدرك الصود من المطويت عي البلد والمصالب واليبال المشنى والنسة والألب

公公公

습습습

تسطيح كثله جول بريسم بأ اجروه ص حسم الأسان حسدها المطم والرملاء

## 位位

السطاح كالفاة معال والمساة بمكس ما أعرفه من جسم الإسنان

أستشع بمعسام فانمة النعفر اثنا نسيل ما آگلبه وسناجه دند الرمالات

## 습습습

合合合

استضع كثابة حنق واضبنة بعكس الغيم

اللسس من الهراء جسم الإسمان

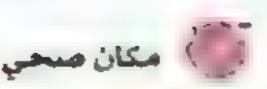
يمكني مستعدان فائمة التسجى بمغرباي ثنا بصيراء أكلبه مدالمد الرملام كالأجتلاني إبائناه فوائم تحقق كشسي المتندلية في البيام الأمري

## 合合

مسطيع استعمالم فانعا النطق عطردين

الكاملسيل ما أكلته مع أمد الرملاب





صف شكل المكان الصحي الموجود في مدرستك، ارسم صورة، ثم صع عثوانًا لصورتك.











اقرآ الغصبة البالية الاغر كيف تحتكف أفكارك عن أفكار رشاد وبعدها أحب عن الأسئلة قبل قراءة القصبة

التدا ثلاث أو فالراما مي وعويمة مي الممسمة

كال طبيع البائص في غرمه الأسناء سمنود سنمسس البعالب إلى النصل وغرص امكارهم ص الطمام الذي يرضون في وجوده بالنقصف بحيث رشال ورينة من القبرالمانهما قبل بدء البرس وبغاجه دني أفكارهما مستقد سامًا

بدأت ريبة في برمن قاسمها. وقالت: "كانوا ج التكنَّة التي ارغب في وجودها بالمقصف، هي الفشار. والمصير التَّعل . والتداح















name and the state of the party of the same

water and were of the first a many

and the second transferred to a second

No. of Asset	Control Name of	APP Note:	and 9 have a
كبِك	فول ۔ خبر	ارز ، ده ح	۔ جین
عتمر ماحو	بيض	فانسرن	۔ ثبن
	جين	منبشة خنسروت	- خبز

المتحير فصافي يصر الرابش الداني بدائيتها بالدائلة الداء والمدو فالمربان

٩ فكر في مثالك الدواني بدأً على القاسة التي ومنحها. إذكر الطواع البليء بالمناصر الدوانية التي بستاط جنساء على الدو الصنحي.

# اللبن ـ البيض ـ الدجاج ـ سلطة الخضراوات ـ الخبز المانجو ـ الفول ـ الفاصوليا



# ص ۱۸

ابحث مع زملائك في محموعة الخبراء عن إجابات الأسللة النالية. فكر في تكبر عدد من أدواع الطمام الموجود بها عدد العناصر كريوهيمراب

المحت القداني الذي السرنة هو إصبع بالبرة بمول عجبر واجد}

بالمتوح المنسو النيالي الدي

البروتيثات هي وحدة البناء الرنيسية للعضلات وتدخل في تركيب خلايا الجسم.

die serie

بر فيغير فعراني جاي أبادية يقوم البروتين ببناء أنسجة

الجسم ويعطي العظام فوتها

ومرونتها.

بروتينات

ه با کنتو کام بعدی خر فعيهم فتواني فلي أنبوية

العليب - البيض

التحوم - الدجاج - الأسعاك



# 1 5

## الدرس





الكينت فبدومات عن عنصرين غدائيين لم سيمت عنيدة الم سحل ما تعلمته

مدمولع لاطمية التي يجنون عنن هذا المنصر المدين	Francisco and tour solution	وميت الميمسر لمدابي	استه المنجسر العدامي
سكر الطعام ومنتجات الأثبان والفواكة والعصير والمكرونة والارز	لكل النشاطات.	تعد الكريوهبدرات أحد مصادر الطاقة الرنيسية للجسم وتتكون بشكل أساسى من اساسى من اسكريات والتشويات	کریوهیدرات

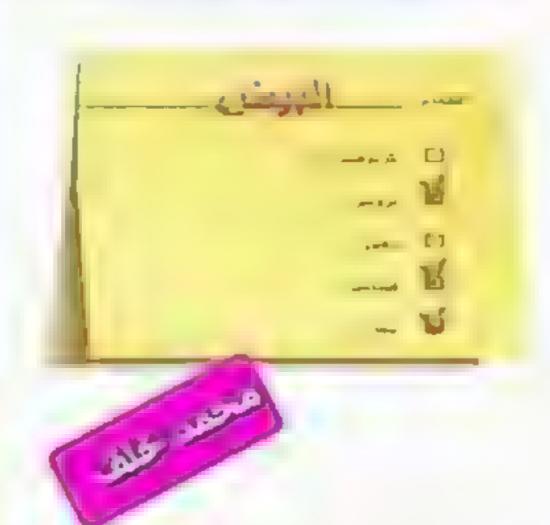






## لمنة البحث عن المنامير المدائية

سيطملنك المعلم بملاقة بها اسم دوح واحد دن دوح العلمان وحنيك المساركة في لفية النجب لأكسناف أنواع المياميين المبكية الدومودة في همة الطباع







	<del></del>
ويعرف الظلب للأمراش ويمكن أون المنتق به النشرر مع مرور الوقت	است المكن الرامان كتاب الشرواس المشروات في
بتناول السكريات بشكل مفرط بجعلك قلقا وعصبيا	المالة المراجعة
يضر الأسنان ويصيبها بالتسويس	السيد الشراء المام المام شياء من السقودي عي الافسان
يودى الى زيادة غير صحبة في وزن الجسم	ا مدد المكن الراباد المدار على المكردات الله من المن المدالية المدار المن المدالة



## تناول وجبة خميمة

### طرا المصلة للم صنع دامرة حوال الحقامين المهملة المسكورة عي المجلت



معدن بالمسان مع والديه في المصح دفي بالكرادسة عطفة بعد الكميامة المسافاتها في المداح

فالرباسين بالتي شكر كالفي طاء ومناعضته بي فالأعابعة عا

المعادة المعدية الذي الماليات المواجعة المواجعة

المان المسترد المعاول المراج المنطقة عن السيران الدين والمان المستود والمان المستود المنطقة المن المنطقة المراجعة المنطقة الم

ale with

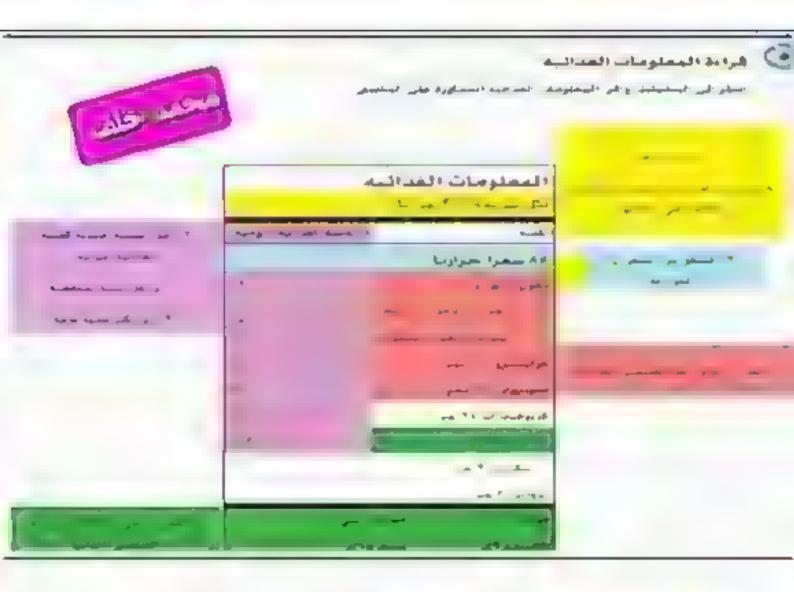
اري علية مربي وعلية طحينة مكتوب علي كل منهما المكونات وتاريخ الصلاحية والمعلومات الغذائية وكيفية حساب القيم العذائية لهما

A 44

الحكر في العناصر الخذائية الموجودة في علية العربي وابصنا علية الطحينة وابضا الحكر في كيفية حسف السعرات الحرارية الموجودة في علية الطحينة والمربي ومكوناتها وخل عيه منتجات طبيعية ام مصفوعة

أسماخ

أتساءل عن أشياء ومكونات لا اعرفها وايضا أتساءل عن الجرام وما المقصود بالسعرات الحرارية وما فاندتها



بالاستعمادي فد أنتصل لا سان طاسلا في نتجم طبها بن فد الحالات

نستنتج القيمة الغذائية العناص الموجودة في المنتج و معرفة الطاقة التي سوف نحصل عليها



### المراه مفارته يين مسجات مبضلفه لطيوب الاططار

ا منظر التي المستقدم المنتسبة على عند المستودة الثانات القدام المستقدم المسامنية في المستقدم الأنابيدة



AND SECTION

لان القيم الغذائية الموجودة في منتج حيوب الإفطار أ كالدهون. و البروتين و الفيتامينات اقل من المنتجين الاخربين و ابضا نسبة الصوديوم و السكريات مرتفعة جدا و هذا بضر بالصحة

ــــــ منتج حبوب الإقطار ب

بالمقاطر بك

لان القيم الغذائية الموجودة في منتج حبوب الإفطار ب كالبروتين والفيتامينات اكبر من المنتجين الاخربين

الأكلاب بالأنساق تعاشر الفائلة طرابعت الساء المستراء المساد المدارا الأفيار

منصق العناصر الغذائية بساعدني في تحديد ايهما أفضل و اكثر صحه عن الاخر في منتجات حبوب الإقطار



اللب في العمرة الأول الجناعة مهمة كائل فصرة في النصل وفي العمية الناس النب رابلنا من المعقومات التي يوضها



طب السائرية بيسة

----

بعداظ عثر مطيد درجه مراره العلم بشكل منصح. يساهم في الما يساعد المعصل على بالبه وهالتها سقطال شكل. يساعد على منظمة المظالم. يضعى الجلم من السموم والفصلات.

يساهم في المحافظة على درجة هرارة الجسم وساعد على همسم الطعام يشال الكثر فعالية دوائر في التشاط الودني و الدهس للشخص

The second

وقفد جسمك كل يوم كميات كييرة من الماء في صورة عرق وبول, ويقفد جسمك الماء على مدار اليوم اثناه التنفس, فاذا فقدت كمية كبيرة من الماء دون تعويصها، فستصاب

شباعیگ علی تفظیمی می طبیعوم م نزود جسمگ بخطاعه

- تعطفا على درجه جرارة الجسم
- ئىناغداد غلى التقليل من وزيك
  - بالمطقلا على تطبارة بشرتك

عل مازال اور مقروب مجماعة على رخوبة بصعد

يتم ترطرب الجسم من خلال الحصول على الكمية الكافية من الماء لاداء وظائفه بشكل ستيم، ومن المعروف ان الماه هو افضل وسائل ترطيب الجسم الطبيعية

يعتبر الماء العنصر الاساسي للترطيب ومن الضروري الحصول على كمية كافية منه



## توصيح اهمية شرب الماء للإحرس

حدد طريقة لقرض اهمية مرب الميادو التي قد فقون في مكل بعنميم اعلان و فالنصد فننه من العالم. وسجل 10-كارك على المخيلية لام اهمر طريقة واحدة لمنصدها

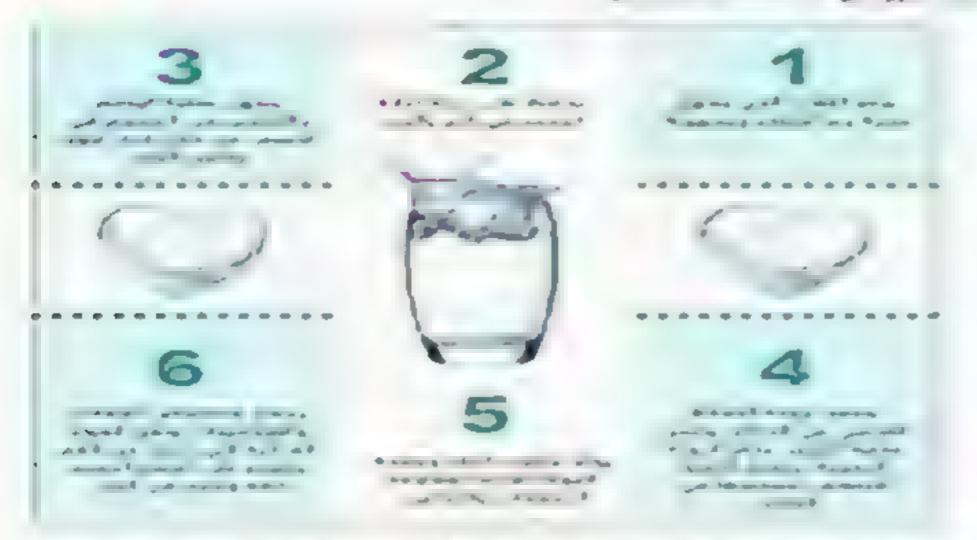
ساشارك أهمية عن طريق تصميم اعلان عن اهمية شرب الماء للجسم وفوانده للحفاظ علي لجسم الانسان حسم الانسان حسم الانسان حسم الانسان



## شرب الماء مهم لحسم الإنسان

اكتمل فكردنك النهامية في سمال الصمحة واستنجام كلمات وجنورا بمبر ص رساليت

## معه أيرز مواثد السند للجسمر

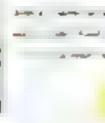




### المحموط على الطمام باردا

### افيا النصر ومنجاء مراد موال الطماميا البي كالمعرفها

A SERVICE AND A CONTRACT OF THE SERV









حدوره درو فر سر بعد که کر سر الله ماهر بالله که با مدرستان سر من که بر سه ۱ ب این اس مراحه این در به ربید الله دیام استو (الله الله g 17 3m

نقوم باحضار كولمان مياه ونضع به قطع من الثلج ونضع الطعام بعد تغليفه في كولمان المياه

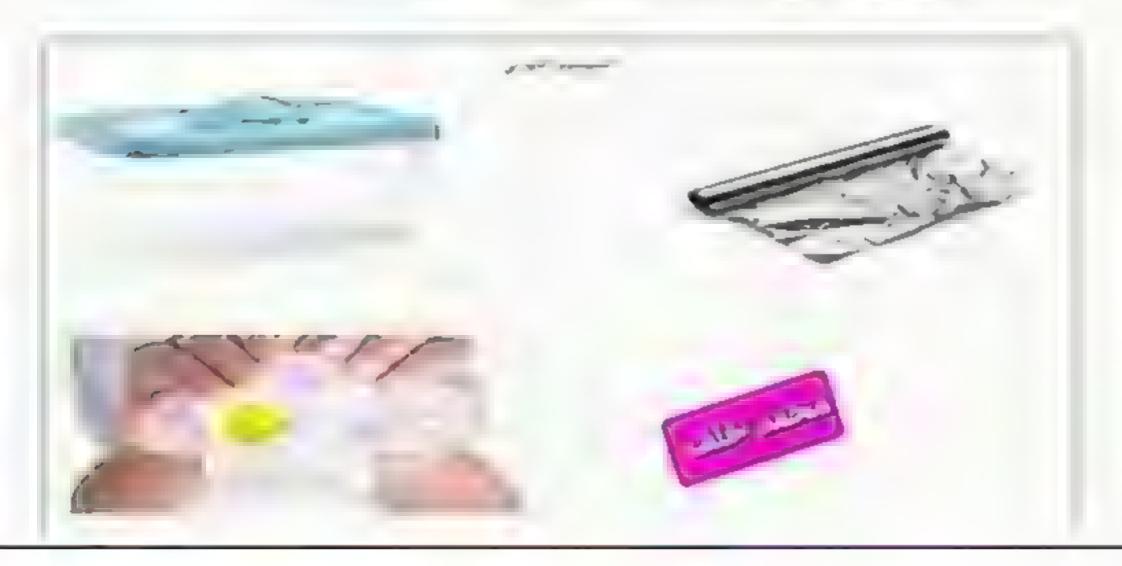


علية بلاستيك ويتم تغليفها يورق الألومنيوم ونضع بداخلها قطع من الثلج ثم نضع الطعام



### خطة الغريق

عندات اقطم لد منه فریجشد عن احماح الأفظم او دهنار فقره و حدم لنسبنینها دربنج لیسیبینه اوجود ممنظ الایتمام و الأدوات النبی نیبمبیرمه فریمیند کو جیم اسینه لکال صراد می احراد رسینکید بولادواند النبی سنستمددیها





سيمينه استراديندية الاعداب المقولة مع فريق المر فينوال البلسية الراجعة من المصني<u>ة الدي يسبب المح</u> دائري موال الممنية الراجعة التي <u>سنس</u>مينية

تُجتَاج الي وعاء اعطى في حالة كثرة الاطعمة

Jan Wang

was tead, server dies of ...

Ale ser

غطاء الوعاء

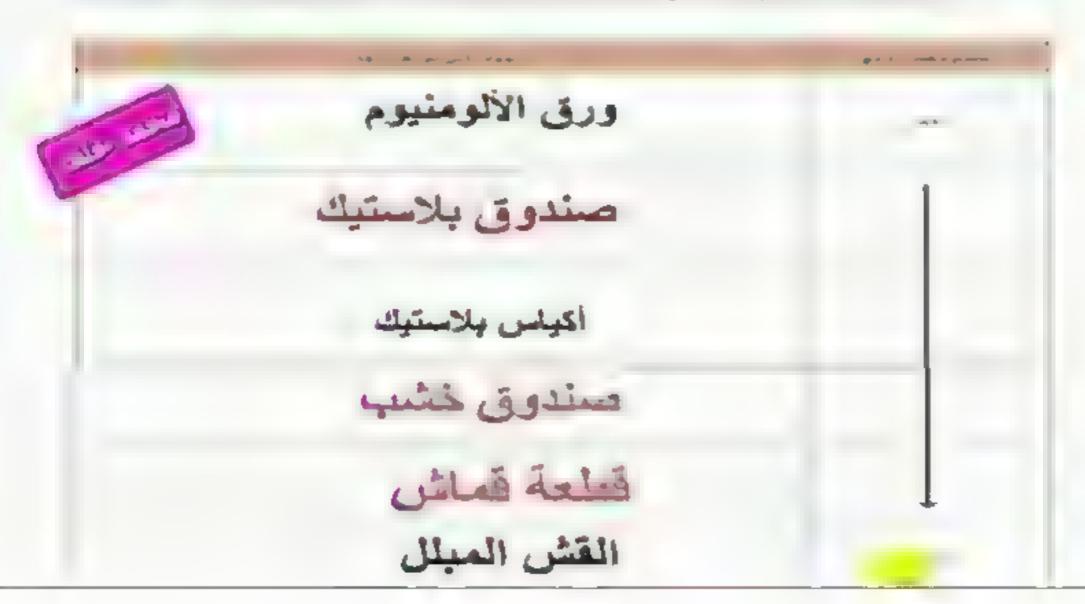
وللقول الأحساس

ما الجره الدي بدا معيرا في ربيسا الرعانة

ورق الالومنيوم وقطع الثلج

اللوب الأخسس

ب البر الذي يتهو فيرق المتعابة يتي السعاد الذا في المتعابد الذي السعة لأخلط والرياب البطب الدي فلوطونا فيراف وعاب الدسامة البلاديونية المستشاء عمر الأخراري الأفسام





## ورق الالومنيوم لانه احتفظ بالثنج أطول فترة

الأبياء المحدد كالبر فيالمنحط بكي يروده مكب

القش الميلل لأنه احتفظ بالثلج اقل فترة

ورق الألومنيوم وصندوق بلاستيك واكياس بلاستيك



طملة إثبناء ملجنت المدرسة

ستغر جبجة التستنسدي المرمي التعليمي للمحمومة في المراهب التولية

لعبيير لينكي وسووه في الطبيعي

### الطعام ووعاء لحفظ الأطعمة باردة

----

علبة بلاستيك ويتم تغليفها بورق الألومنيوم مع كيس بلاستيك مغلف به قطع من الثلج وحوله قش مبل بالماء ثم نضع الطعام في المنتصف للحفاظ عليه باردا

man a par

اللك بالعلى العراضة في مكر اليحد بها ها القيمير فيها ومسلمية وبيرج هجد فيتبدو الربطين ال الكندوسية الأعدو في لكيد عبراي العبيد

<u>المبية شرب الماء لحييم الإنسان</u>

الفمية صنع وعاء ليحقظ لنا الأطعمة والماء وغطة تصميم الوعاء



محتوى متعدد التخصصاب



المالم من حولي

(الأهتمام بعالمنا)

الفصل الأول: آثار التغيّرات البيئية



### 📆 اعرف وتنادل وتعلم

A described to the										
المثم	ur 3.—A	-augus-								
	هل الداه يوجد في جميع البيات "	به الطبيعية تشمل جسيع سات الحية، والمناصر غير بة التي توجد على توجد								
	هل المبو اثنث و البيانات كوجد في جميع البيدات ؟	رحان بشکل طیوشی مثل جمیع بامات و الحیو انامت و انکاسات فیقهٔ، و التربهٔ و المسقور غلافت البوری و انظو اهر								
	ما هي أثواع البينات الطبيعية ٢									





ء للطعام التحول الحشابش الموجودة عتي الأرمن سر الميوان



طرا تفسيه الأبيد كراعب عرائب واراتنائي بالاخطاء والمطلبة عدا لأحسنانها الأمشيب والبيلة الطبيعا

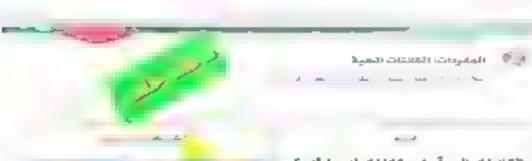
لم الأنا المستعمل علم الواسط علي المنظولات على المستعامية الراعلة

ال المن والمنطق الحراب المنظم المن المنظم المن المنظم المنظم المنظم المنظم المنظم المنظم المنظم المنظم المنظم ا المنظم ا



مح من ينتين من المحصوص الشعبة 7 جائز السيد

اتفق مع الأم الان حارس حديقة الحيوان يعرف كيف يجهز البرية المداسبة بكل الحيوانات



الكائمات الحية هي كائلات لديها طارة على التفس والنمو والتكاثر . وتحتاج الي المام والهراء والطّأام مثل النباتات والعيوالات

طعفی طعی دو جمیع ب غلقه نقد سیساله و تعلی علی گوناب الارطی سواه کالت دقد نشیکار قائد هیوالیه او تباتیه او چراثیم



----

الكلي معي هو جموع ما خلعه الدر ببيطالة ومعالى على كوكب الأرهي

after the top shall patter the be-

ڪائڻ ھي

كانث

لعبية الربي مسوما فتنا المعلك وتشعق بالمتنسبة في المستعود النجيم

مند لبا غلبساهر و یک بیان اینا بدلان دا میا نشیبامر ۱۳۵۵ التعیلات





عرغرت بنداحا والتراباه بالرابع فينا في لابار تها ت کلید اعداد است استفاده می بنده کر در سد عدده و بعید لما يجاويها ميدوار عواجر لاسيداء الكيبر يكبروها سا مسريمشه بده المداهية اللما سراهر كا

> وعشفها طويله وشجيرات وخيوانات مثل الطيور والكلاب والأرائب البرية والاسود والقهود

> > المراعي الطبيعية

الاريض والرمال

----

تثميز يمنطها طهاف كما تثمير ظبروهي الطبيعية الاستوانية بالطاقس المار طوال العام بينما المراعى الطبيعية المعتدل. بالتبء صيفا والبرودة ستانا

1

كهاي چارمرفاد الإيجاب داين دار اي من التي الد الايلينيانية الاينم اياد للها ميارها به سميليال جي الايالان



تتميز بالبرودة وشدة الرياح

البينات القطبية

ووجد بهما كانتات حية

تتميز بمناخها الجاف وشدة الحرارة

المراعي



<u> ٧ - البيعة القطبية تتميز بالبرودة وشدة الرياح.</u>

٣- المراعي الطبيعية هي مساحات مسطحة تتميز بمناخها الجاف. ٤ - تتميز المراعي الطبيعية الاستوابية بالطقس الحار، بينما طقس المراعي الطبيعية المعتدلة بالدفء صيفا والبرودة شتاء

















### سمكة القرش :

بينة المحيطات هي البينة المناسبة · لسمكة القرش لانها تلبي جميع احتياجاتها من طعام



"السلامف البرية حيوانات تنتمي إلى قصيلة عن الرواحف، لها اقدام دات اصابع مخصصه للسير على الأرض البابسة وتبس السباحة في الماء، و في تمتازُ مِأْنِ لِهَا عِبِدَفِهِ قُولِهِ يَحِمِيهَا مِنْ الإخطارِ و الحِيوِ الْنَاتُ المعترسة











كرا دور بعماماء والمعبوراتات في المعبر المبعي







ارتفع العد في الجولة الأولى والثانية والثالثة ثم بدأ في التناقص في الجولات التالية

بدأ العدد يقل في العام التالي يسب تقص الاحتياجات الاساسية من موارد البيئة

أي العام التالي ألى عدد الماعز اكثر وهاجر إلي مكان. أخر بحثا عن احتياجاته الإساسية من البيدة

يسب تقص الاحتياجات الإساسية من موارد البيدة

الجفاف والفيضان يسبب نقص الطعام من عشب و احتياجات الماعز من موارد البينة الاساسية التي تساعده على الحياة والتكاثر









اكمل البريمان فنصيبهم كليب ينصوي غلى معكومات

مشكلة مصاح كي هار

## تلوث البينة (تلوث الماء)

المراضية

اصابه جنيع القاسات الحيه بامراض معدية. ويريد من عدد الوقيات تلكسات في اليوله

الإضرار بالثروة السمكية

اتقاء المختفف الناتجة عن المصنع في المياه القاع الثقابات في المحيطات تسرُّب النقط في المسطحات المانية

والمراجعة المساعة الم

<u>معالجة مياه الصرف الصحي</u> وعدم القانها في المياه

عدم القام المخلفات والتفاوات في المواه

<u>التقليل من استخدام للمبيدات.</u> الزراعية والاسمدة

and a deat ....

الاثترنت

كتاب تلوث البينة

# 









الماء مهمَ لجسم الإنسان، لأنّه يحميه من الإصابة يكثير من الأمراض

للماء دوراً رئيسيا في عملية الهضم، وامتصاص الغذاء

## من المهم أن تنظف أتقسنا وطعامنا بالماء

يساعد الماء في تنظيم درجة حرارة الجسم

المياه ضرورية لتحضير الأطعمة المختلفة

المياه تساعد في المحافظة على نظافة المنازل

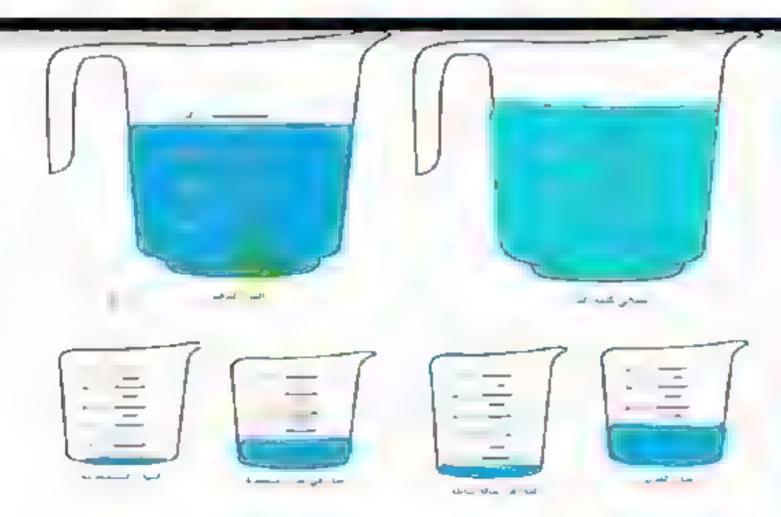


### الموارد المالية في العالم

لور ثالاته رباع المائرة بالقول لا<sub>لدك</sub>ا ثم ثول كبيه المياد الموجودة في









استعمال المياه لفترات قصيرة بشكل متكرر بدلاً من جريانها لفترات، وتركيب مصفاة للصنبور، وتجنب استعمال المياه الجارية في ازالة تجميد الأطعمة، وتنظيف الصحون بشكل جانب ونقعها للتقليل من وقت استعمال المياه اثناء تنظيفها

إصلاح التسريبات في جميع المواسير وأنابيب المياه الموجودة في المنزل

التأكيد على ضرورة إغلاق صنابير المياه بعد الانتهاء من استخدامها. الاستفادة من الماء الزائد واستخدامه بطريقة ذكية، مثل سقاية العثب والنباتات في حديقة المنزل

AND AND ADDRESS OF THE ADDRESS OF TH



### رشاد وزيدة في زيارة للمتحف

اقبر القمسة ومسح خنثا تنحث الحقادي الموسة عن الواحد، لام مسع دائرة حول الكلمات الس لا بمرهها

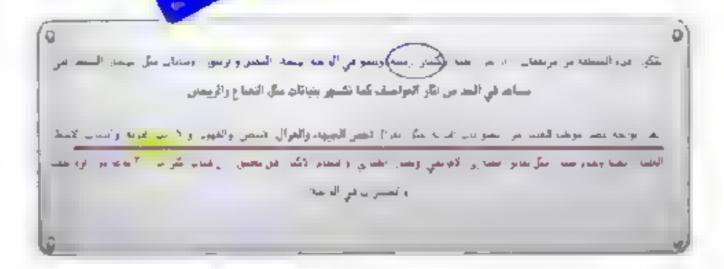
ذات النا والتحقي عقة سترسية الى السند الاحتراب عن الساهيم عن السنك فم توعه ما النبياة في واعه منبود البيا السنعو الى عرض يخام حقائق بيهية عن الواعدات

ومياهود اللي ذائب الموهدو بله ميود عي المراطقة ومراه مسئلية برمن الراسي الراس الراطقة البيطة والمنت الراهة ليبتدي ضرروعة فيدي الراسي التنا الرابقة الراسيسية بالراسية بالراجة السراء والسناء الأسلام المنوية اوبكروة في تكير دورة النا في هذه النا التقديمة

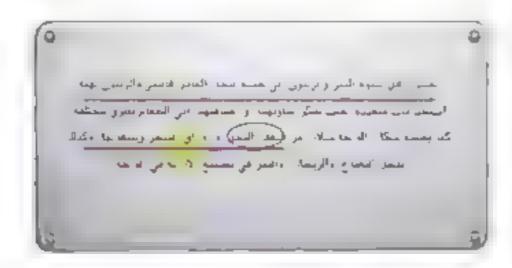


الواحد مكان بقع في المسجراء حدث بنيفو المداه على منطح الأرجد عالي السطح في شكل مدامع والمداه على منطح الأرجد عالي فيه المداه على منطح الأرجد عالي فيه المداه على منطح الأرجد عالي فيه المرجدة الأولى على مندوى مصدر من هند عدد المناسع هندا بوجد بها ما نفر من الا بندوع





وقائل مقادرة أتسمق الرفقان الله ورسه لقراءة ومنقا العارا لكفيه فاعل الإستان مية استه في الرامة اودنوا فيا



كارك الكلياء الين وميسب بالرة حولها مع زمينك ثم بالكلو مما مماسها والله الكليمة الين لم الموف عليها اذ ورميلتم مثا با بوان مختلف

The state of

لاسته ومشربه او برسومه



فتعريف

سعف النخل ورق النخيل اليابس سعف الثخيل عبارة عن أوراق شجرة التخيل

The second of th

واحة - ينبوع - الصحراء - المياه



## 🚅 🔻 . دورة الماء في الطبيعة

استحداد كاللهاد التالية في الهريج لنقاء ها بناء - الوهنم المسمنج لكل مراسلة هي دورة كيتاه

C No.

اسياء نجوفيا	مىلى سىلى	سمسيط ابييس
		فسقو الأسطا





### والملمس والمساخ

الكمال بالمخطمة عان المطمئين بالمطمئين والمنااح أنتم أكانت ممريتنا الكال بين المطمئين واالمناج

Me Jie

الطقس هو عهالة عن حالة الجو أثناء فترة قصيرة

م كلاهم بنجيب غراجيه الجو مراجيب الجراره والراح والصنعم

هو معدل الطقس لمنطقة ما، على مدى فترة طويلة من الزمن، وقد تمتد لعدة سنوات.

المتاع المحلي



صحب المباح المحلي لأقاريك البين يعينون بعبما ويريمون وبارتك

الأقصر	*Manual*		
32 درجة	سيسته برجه المرارة		
نندرة	سوسط شطون الامطار		

محمد خلف

ليتأيي تدرجة الحرارة مناسبة للزيارة

\_الاجواء دڤينة مميزة، ودرجات حرارة معتدلة لا تعتبر باردة\_



### ∭ حولة في لصاطق المدخية المختلمة

ا<mark>هي ال</mark>مطال هي النساخ مع رسالت عم صبح البي حول أو هيئة تحب من حق دورة السه الساد القي به

سيد كا منطقة بالمناصر مينا ومستد منالة المناح في في سيومواد هذه فقية مناسبة اللاسم سيامون كاز فقيد المنطقة محمر مناط المعلقي المامة معرفة منافية الركل إقليم ومنطقة)

> القبرية عن فالمدد كند وعمل لا ما لما في تسلقه المدلة ما لكان بالحاد القبر بالله ويستفسط طوال الماية ويتثلث البليد في المديد من الساطق لذا الداد الداد عليه السامر الامرى بن سنن الإسان

> وهذه الجرامارية ويكل الأرس نمتلي بالعب الأهلس خميط بالأرس جبال معتاد بالأتح رسارة الالتب الساني الكري فسور التب الباراة ليسا بكري فسول السيد المدلة وعارة لا ترتفع برمة الحرارة في منطقة المبال اوتتراوح نسبة غطوق الامطار بين المترسطة والكتابة



لعلم البرامان للل الله الفضي من السلمة تصب



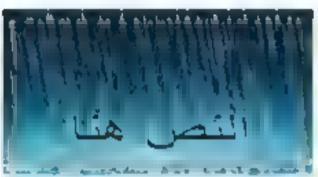
Spine Steam Said

هي هذا الإنجاب المناهر الدالي الهوا دياهي بعيض النبيء ليك بستنبع سباح طبق المشرات د إنه الرجور في كان مكان إنه خبيل المستن في النبطة المحلدة الأمور هما مالة الطفر من المسول السنة هنذر المضي داها مي فسير المستد و در الفي السند السناء الكون مستة عبلا الانجار المرسمة من الهداء

> الأبي على في إقليم مداعي عار دي وطوية عالية، يديث يقطي ذلل الأستجار النفويات يؤوسته ويهجد الكثير على المهومات والرواحات نوبر بنها علية متعارف لا يد لبلة في السنتك الإستوامة على مركب ارسة المراء مراهده عبر عدار العلم وطراح السنة عطوي الأمطة على السوسطة والكليف







العبراء فاقم الأعباد النبية <u>بنفاذ الأنبية بدن الود بنبطر بنفية الأنبو</u> بنامة بدلا البد بنامة، عالية بنابط البدر الذي

مقدر المطر المتساقط =  $\sqrt{N}$   $\sqrt{N$ 

الأسار « بالدر لا سبار السرية سندية الأسن الكريز ويبيع الأساء الدراء والمنطقة في تدور سيسين ما رهبالي كليه الاستفار المستقبلة

٣ لسمة لكنا المبلاء لمحول الأميلار بعظم المستندية لمبله السب في كبلية بالريبيتر في البيرات الأمراد باليسالي كبية لابين تسايلته 194 المبلة

فالموهو بالمافلارسيان العدية تسفوها الامعام ليبره كالبام متداميته الأنا مطرة المطاف الارسيان فتلامها الأنبك الاستفع للعاملية

عقر السار الشنقط = ۱۲ ۱۲ = ۲۷ مم ۱۲ هم ۱۲



### قتوع المناع في مصر

افرا الثمية لتثمرف المباغ عن مصر

بال رسال الأوف المهميل في في المنته عم يسمل النبياء في الإسكندرية الأو مرجات المرافرة دانما يكور الكر ووداء والمسل <mark>الفهر الم</mark>سطر عر حرارة المسحد ورينوسة

جات الله المسامرة عن الأ<mark>كمس في فصل النبئا ا</mark>لريارة للاربية وكالتربيب المعرارة مركمة حما ولم تعالى منذ شجور الأنت الانترو الرجوع إلى المعران

فال رشاف الدو أمن طريب الكم مدينا الألمام والإسكامرية في سمام إلى فلسال كان الطلس مستما فريسالا مع لمستامل المساملات عن النظام فالك مكانا عنوال المام؛

لجابت رينة التي دالد الالالسين تبتل بالبناخ المستراوي البنار والباند والي انساط عل مسفد الابتار هناك



	سوسط درسة الخوارد في الاسلسرية											
-	Lebana	April 1		إعسكي	ap <sup>2</sup> he	- Andrew	aria	-	Language .	autorit.	- pring	طير
- 1		56		78	19	7	79	पर	77	- 5		House for any control of paid for a
-1	7(	TA.	7	7	T	106	40	- 11	- 10	- 31	1,6	يرسه المرازة المشي فيرب عتربة)

					400	-4-7	Land Street	plan					
Any	J-18-47	panalys	البيس	proper	and and	e1e	panes	964	Hiller	pay-	par part	Julian	
157	[ 44 ]	4		1 4			1	1 1	L	1 24	Į P	1	مقيلس فطون الكمائل إسرإي

	english parting a file of the contract of the											
,	annega .	pojed		garlet med.	plat for	Beagal	340	Jeps	30,000	the last	, page	ni-st
. A	+	h		+	-	er.	-	1				برجه عر حشري د دو
	11		7.1				- 1				17	

regard and adept from the con-

لشير يتايي فدراب الربن الريال البايل البايل البايل الدرا الدراس موشس السند سن

شام منا لاستا ب

## المق الناق الناق



## حالة المناخ في مصر



اكتب جملتين أو ثلاثا عن المناح في كل مدينة، واستخدم بيانات الطعس لدعم أجانتك

لمتاخ في الإسكندرية

تتميز الاسكندرية بمناخ معتدل، إذ يسود بها مناخ البحر المتوسط والذي يتميز بصيفه الحار والجاف وشتابه الرطب والمعتدل والممطر. في فصل الشتاء تتراوح درجة الحرارة العظمى فيه ما بين ١٢ و ١٨ درجة منوية أما فصل الصيف تتراوح درجة الحرارة فيه ما بين ٢٠ و ٣٠ درجة منوية.

لساخ في الأقصر

يسيطر على الأقصر مناخ صحراوي جاف قليل الأمطار غالبا ما ترتفع درجة الحرارة عنه ٣٥ درجة منوية وأقل درجة حنه واقل درجة حرارة شناء إلى ١ ٤ درجة منوية وأقل درجة حرارة شناء إلى ٥ ٨ درجة منوية



الأنب المبينيات المطلبة البالية على اماكنها بالطريبات بعر التنظيم مقياس رسم الطريبات ليبسنية العبناشة بيس مجتز والتستطيبات المالية النبوجودة استال التحريبات

ALL PARTY STATES Samuel Village Control المستدادة المستدر المستالي American Committee ەقىنساھە مىل مىسىر قىل التنسيد لاختلفي فنسدوس براوي وا Language Physics



#### مواقع المدن على خريطة العالم

اتجلر الى خريطة المالم واستخدم بيابات المتاح واكتب رقم كل مدينة في الدابرة الخاصة مها لمعرفة موقعها





#### 🥮 🏻 هطول الأمطار

انظر إلى مخططات البيانات. ثم اختر مديسين - بين عدد الاشهر التي دريد نسبه هطول الامطار فيها عن ٥٠ مم والاشهر التي ثمل فنها نسبه هطول الامطار عن -٥ مم باستخدام التمثيل النباني الخطي

سي رقم ٣ عدد الاشهر التي تزيد نسبة هطول الامطار فيها عن همم هي ٤ اشهر وهي (يناير واكتوبر ونوقمبر وديسمبر) اما عدد الاشهر التي تقل فيها هطول الامطار عن ٥٠ هي ٧ اشهر وهي (فبراير مارس مابريل ميونيو ميوليو معرفي مينمبر)

رقم ١ تزيد نسبة هطول الامطار فيها عن ١ دمم في جميع اشهر العام



#### 🥮 🏻 هطول الأمطار

انظر إلى مخططات البيانات. ثم اختر مديسين - بين عدد الاشهر التي دريد نسبه هطول الامطار فيها عن ٥٠ مم والاشهر التي ثمل فنها نسبه هطول الامطار عن -٥ مم باستخدام التمثيل النباني الخطي

سي رقم ٣ عدد الاشهر التي تزيد نسبة هطول الامطار فيها عن همم هي ٤ اشهر وهي (يناير واكتوبر ونوقمبر وديسمبر) اما عدد الاشهر التي تقل فيها هطول الامطار عن ٥٠ هي ٧ اشهر وهي (فبراير مارس مابريل ميونيو ميوليو معرفي مينمبر)

رقم ١ تزيد نسبة هطول الامطار فيها عن ١ دمم في جميع اشهر العام

# 



#### محمد خلف مشكلات المياه

اقراعن الفيطنانات وخالات الحصاف، ثم امالاً مخطط السبب والتأثير

#### المسجبان

معيث الصحبان عنيما تعطي الصاه مناطق من النابسة أوباك تنسمه لهطول الأسطار معراوه في فترج رسيه فمنيزه لاستكن فنها الأرمس من التصناعتها المبايودي إلى زباده مصوب الانهار والملاء الساطق المصطفسة بالقرب من النهر بالميام تتعفق مياه الفيضان بسرعة وقد تتشكل عطرا علي الناسء كما تنسبب الفيضامات في تلوث مصافر مياه الشرب



شعيث حالات العفاف يسنب ترقف فطول الامطاره ودلك عدما يستسر طفس شهيد العفاف لقبره علويلة عنا بسنبي في جفاف الأبهار والتحيرات. وقف عدوث الماتات لندرة النياه. عندما معاني في الدرارع من المقاف، ثقل جملة الطعام التي يعصل طبها النشر والميراتات، ويجلب النصير المعليء فد يكون المعمول على مياه شرب بطبقة أمرا هممنا أيضنا



زيادة متسوب الأتهار وامتلاء المناطق المنخفضة بالقرب من النهر بالمياه تنفق مياه الفيضان بسرعة يشكل خطرا على الناس

تثوث مصادر مياه الشرب

النشير فيصنان مما بودي الي السبب هطول الأمطار بقرارة

موت البياتات لندرة المياه وقلت حصنة الطعام الثي يحصل عليها البشر والحيوادات

قد يكون الحصول على مياه شرب نظيفة أمرا صعبا





استخدم المصادر المقدمة من أجل البحث في أحدى مشكلات المياه الكبرى، وسجِل ملاحطانك في مخطَّمُكُ الافكار



### الفيضان

ميثيكله معاه

النائير في البياثات والحبوانات

موت النباتات والحيوانات والحيوانات مما يؤدي الني فقدان الثروات التروات الحيوانية

السائير في الاعسان

التأثير المياشر للفيضائات على
السكان يتمثل في أوجه عديدة،
ابرزها: فقدان الأرواح البشرية،
والأضرار بالممتلكات وفقدان
الثروات الحيوانية وائتشار
الأمراض المعدية

الملاقة بدورة الماء

هطول الامطار بغزارة يودي ألي زيادة منسوب الأتهار والبحار

والمحيطات مما يساعد على استمرار دورة المياه التأثير في البينة

تعطل شبكات الصرف الصحي وتسرب المياه منها، بالإضافة إلى الدمار الذي يلحق بالكثير من المباني والشوارع والمباني أذكر الأماكن الثي فد تحدث فيها مشكلات المياء، واستمى بدلائل لدعم إجابتك

Side Contract of the Contract

سنه قصبه

ارجني عليه

عابات السوابية

منعر

رعسسه

سد مدرت السندر مي \_\_\_\_\_\_<mark>غابات استوائية\_</mark>

الن الغابات الاستوائية تتميز بالحرارة المرتفعة وامطار غزيرة وهذا يؤدي إلى الفيضائات

بسر حدد عدد من الماكل عدله \_\_\_مراع طبيعية و الصحراء والأرض الرطبة\_\_\_

الله الاماكن تقل سقوط الامطار بها يقل سقوط الامطار بها المساكن تقل سقوط الامطار بها المساكن المساك

# 



الدرس 8 المحورالنان الفصل النال



### قطبية أو غابة ممطرة استوابية أو أرض عشبية أو أرض رطبة متطلبات العرض في المنحف

راجع المنطلبات الأنية. واطلب من عصو واحد في المحموعة فبادة الفعل غنى كل غنصار من غناصار المرض. اثناء العمل، سجل في هذه الصفحة لقدمهم في النشاط

## عابة ممطرة استوالية

#### سر الاقليم الاستوابي ( افريقيا - أسيا - امريكا الجنوبية )

قائد المحموعة		اكمل
	تظرة عامة مكتوبة عن المناخ في الإنليم البيئي	
	وحدهد مكان وجود البيئة الطبيعية في العالم. بما في ذلك إلابعك	
	مخطط عن كيف دائير دورة الماء على الافتدم مع شرح العلاقة بين المناح الافليمي ودورة الماء	
	معلومات عن مدى باثير دورة الماء في الاظلم في يوغين من السابات والعدواتات على الافل، الموذج الذي سيستشدمه	
	خريطة لتعالم تعرض موقم الإنتاب مصحوبًا يوصيف مكتوب عن العوامل التي تزش في	



ملاحظات البحث

اكتب عن بينتك الطبيعية، وصف موقعها في العالم، ثم اكتب عن الأقليم المخصص، واكمن المربعات أنناء النجب عن بينتك الطبيعية واقليمك

> غابات ممطرة استوالية تسى المسعية

افريقيا - اسيا - امريكا الجنوبية تقع بنيني الطبيعية في قد - لاقليم من العالم

#### الاقليم الاستوائي اقليني المحصيص أو المعيد

حقالق عن المثاخ

حار ممطر صيفا بارد جاف شتاءا

عوامل الموقع الثي تؤثر في الساح

الغطاء النباتي سقوط الامطار

ما الملاقة بين المشاخ المحلى ودورة الماء ا

محمد خلف

نزول الأمطار بغزارة يؤثر في دورة الماء

كيمنا تتاشر النباتات والحيوانات بدورة الماءاة

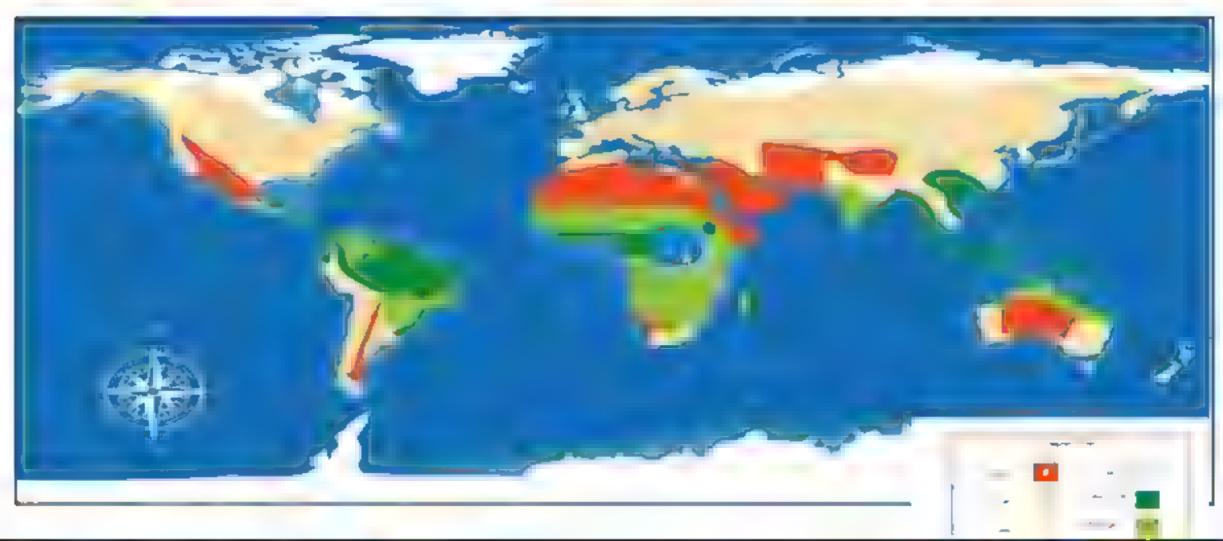
تتاثر النباتات والحيوانات عند عدم اكتمال دورة الماء يسبب الجفاف وعدم سقوط الامطار



#### خريطه الإقليم المناخي



اعرض موقع اقليمك على خريطة العالم. قم يقطع هذه الصعيحة من الكتاب وصمها في مكان العرس



# 



الدرس 9:01 المحور الثاني الفصل الثاني

#### عرض المالحطات الني تم نسجيلها



which is a second of

and a per interest

#### العصف الدهتي

استخدم هدد الصمحه لممارسة المعتقد الدهبي لمرض معس الأعكار

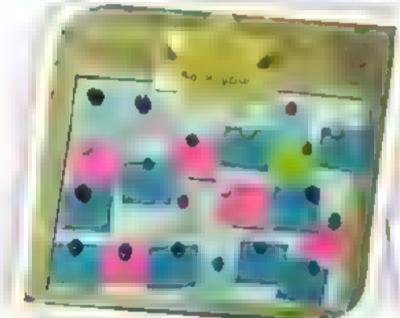
المحاضا ووازمه بالما ودبالر

نعده عدد د عصر بالمعاورة الأموار الأموار ما manager and the second second second second and the property of the continues of the ballion 

عمران فيدينها يوارسه المناه ستامرت فرواري tree of the out of a read on a section of the other own بالأداما ووالمعاب ويرم بدوي بالماملية

التنورة التي بها لوحب ولمكن رفعي لفراءه حفيق عن المعلومات المحامه







اكنت اسم البيئة الطنبعية في العمود الأول في المخطط وفي العمود الثاني اكنت معلومات عن مناح البينة الطبيعية، اما في العمود النالث، فاكنت معلومات عن دورة الماء وفي العمود الرابع، اكتب سؤالا واحدا عن المناخ المدكور

السناء إلى ا	دورة الماء	المناح	البينة الطبيعية
إمادًا نشتهر الغابة الممطرة	نزول الأمطار بغزارة يوثر في دورة الماع	دافعة ورطبة، متوسط درجة الحرارة أعلى من ٢٠ درجة معوية، تشتهر بكثرة هطول الامطار	غابة ممطرة استوابية
	المياه المخزنة ككتل جليدية تودي إلى تقليل كمية المياه المتاحة ليقية السنة	بمتاز البنة القطبة المعابر ودة الشديدة ويقل فيها بمنافظ الامطار اما في الصيف فالمرازق في الصيف فالمرازق الما فالمرازق الما المرازة الما الما المرازة الما الما المرازة الما المرازة الما الما الما الما الما الما الما الم	إلىية القطبية
سدر ، بماذا تمتاز الأراضي العشبية؟	مورد الساء ترول الأمطار بعرارة يوثر في دورة الماء	المعلى الأراضي المعلى	ابيندالسيند أرض عشبية
هن شماقط الامطار	نزول الأمطار بكميات قليلة يوثر في دورة الماء	مناخ شديد الحرارة صيفا ومعتدل الحرارة خلال بقية العام، مع تصاقط قليل لكميات الإمطار خلال قصل الشتاء	البينة الصحراوية



لاحط الصورة للمصول على مطؤمات عن موضوع هذا اللحط



للعنيضل كيقرس الاصطار تصطلعه الارجن فحا فترج نمس متعمل ت المنتصاحب



منحل بالثير الاعطار الدرورة الدى قرائم في القصة واصعب التأثيرات الاحرى الني بدكيك تمكرها عما تطعب في السعيل

li-it	المستحان
• تعرالعنيصًا مًا تشالسبًا تات والدُسشجارعيْسيرجِما	- تنجع مياه العيامهٔ نان حول المنازل رندمرها .
ه غروبرمهما ف المسيد	• كما أحفل قدمتسسبب في خطع الكهرباء
ه مجرة الحيوانات بعيدا مسر مطاغل	م قبطع المصارف مندمت حركة
- جدف اجزا ومدرالشواطئ	المواصلات
أوابخسارالمياه مسظر	

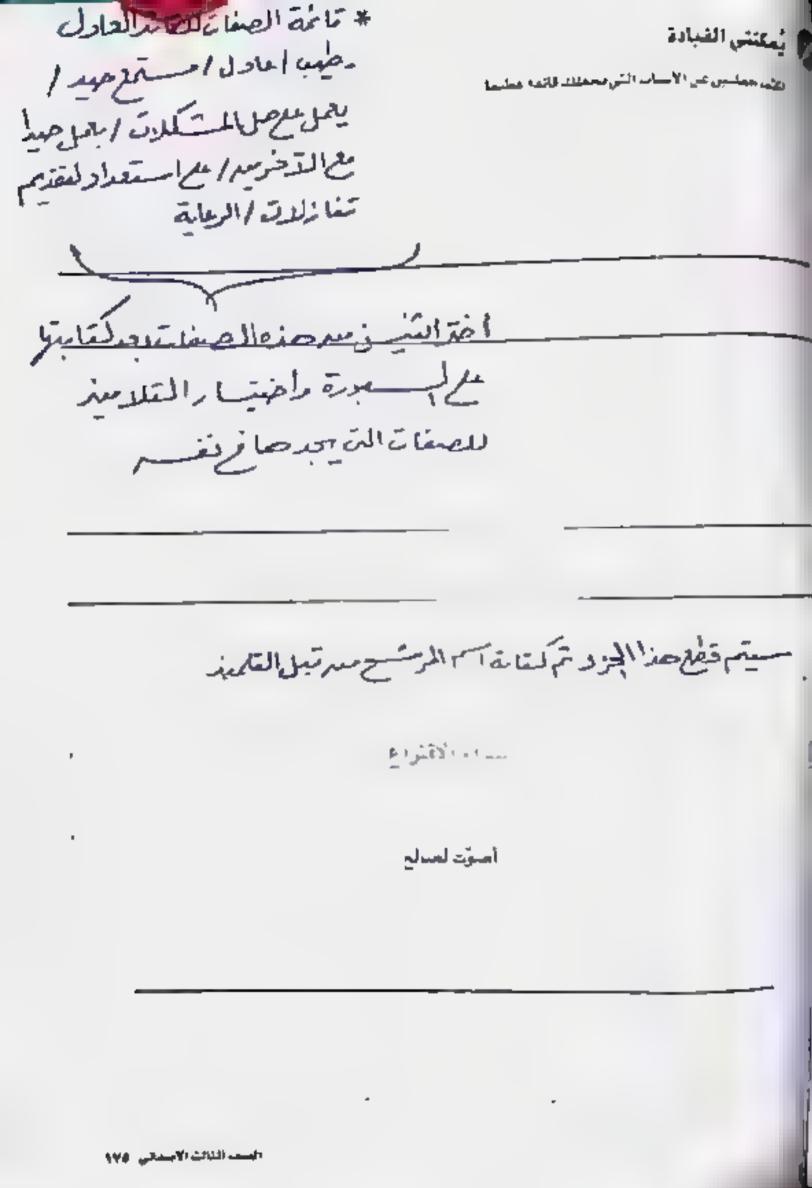
Echan	البرمين
Coro Travil	المنعطا الفزي رمّ بال
ميثومة اسليسة	معلومة اجابسة
يعصبهانصال أحضرتمايي	<u> غرت مياه المنيضا بهالتواع</u>
الصب القربية إلى	ووخلت الممثرية وللماليك
الشديع ملساه قال اكن	энграсть
ك المستقل ح	معمالمانيك.
<u> </u>	

ويمل مخططة الأفكار لمستعدمت في لعلم الكلمة السبيدة

الأمثة (مكتربة لا مرسومة)	العرطب
ستغص مقدم المساعدة	
وویدالحصول علے مقابی مادی	متطوح
٠_ ٫٠	
	احب ان آکوی متطع
يبكر ومرعلت وهو دشا	r poster uniquest.
تعرب	ا لمتعلى عليب ن مظيم
نا بل	المنطوف عمل مبررسم مة

يمكنني التطوع

والمكالعزير اكبت لاه لا طلب مناه مساعد ق على إيد إو خوصة للتضع على العلى المععن مهم صدا المحمد عندمان تطوم فإن ناعد المجتمع والمحتاجهم وريم مقابل فقى حادث الدير كانزية تما الذحال بالحمال الطعال \_ والدجيقادات اللدرمة لبعضهم المعض كلا عدًا الصياسم باستهام دواربهم ايد نقاف المواهدي ولناأس مطروا مرافوم سازاله المقمام متمن الحي أوتوصيل الطعلك للبارال ن أعمر اعدة معلمي فىالس ته فهذا العمل معدل مجتمع السيث البنك البنتك



وظائف مؤثرة ملى على المنطاع المنطلع ا
المناه ا
سرسد دنسسه در سرعملی ایجابیت ا اجعل المنعلویی ککی کوبرعملی ایجابیت ا اجعل المنعلویی لیدمآاذ ارواح العالعیس ن نی الحریق
معاد التي بياجبها سد بوطبة الماء الماء الماء الموسق و اخرج معاد أحدث أسد على الموسق و اخرج العالمة في الموسق و الماء الموسق و ال

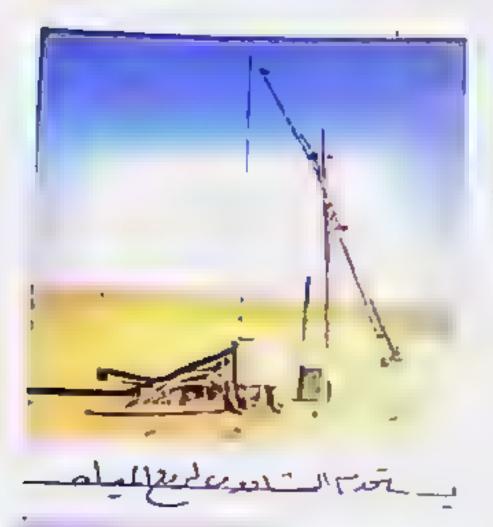
(
d)
٠,
ود
تعد

المسائع والمجانف والعل الحاد والولاد والعزيرة	radial
f brendt samp	
س به تنصع سر سرید اثر دصبر قالدًا فی المستقبل ی	مراصل الت
أدنصهم أسميتم لمى بالعبر عيب الوطس والدجتماح	القطب
سعد اعلام الله سطعت باساحرب	المراسيل،
ستكذا لاه عامة عمز المرتكوا استفريم مر	التالب
معلودای	

54 441

#### مشكلة الموارد الماثية في الواحة

بهرا القصلة شم احب عن الأحملة، واكتب أسغل الصور الكلمة السناسية لوصعها والمكتوبة بنخبك عريمين في العصية



وسيداج لهذا مطلقه في الوجه من المناو بالتي الأعمر وسيداج المار الأعمر وسيقته في المامين الذين المنادول المستدراج المنادول المناد

عكا في الوقد المامير السعام ا



#### للمبت في المالم المستما المالك

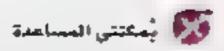
الحرام من دف بواجه المكولوجيد المدينة بصيات المنا عادا منح الكر من البياء علد سكن دور المبعد م وأبهدر الكنا مصدرق الأمر وقنة مويلا المحركة من المحار ومحق معل الساء الموقية في الواجه، ومعت تنفكر في غرطة بمثل بها اعداث بزاري من كسب المرساس الأموال وعمامه



سيرس المساعدة المساعدة ومساعل المعالة المات المساعدة المس مسمين التلاميذ بأحذ مطامخة مطامة وتسعيد مابط مسرطودم لعبة (ملك وكتابة)







#### منجل بوغ انفعامه الني للمفعلها وورقه اواقطعه بالإستبكانة أوامعين إوالين مجدهة

المكان	سوج الشمامة
أماً بوامترالمديرستم في لهست ري	פתפת
نی العضل ا ما ۱ ا لمنسرل	قطعة بديستيكيه
ا ماک المعقصین مناء المدرسیات	قىلى مىدىنىية

#### ولإجحابيات والسلمنات

هفر هي الكر غرفت المحدود في البندينية المستحدد في صيفية ومورد ها أو أن المستحدد أن أن المستحدد أن المستحدد الم وسيفتان فيدة النافية بواهية

مع مسلمة مل مرف الشراس المدالية المدالية ما الما عدم الم



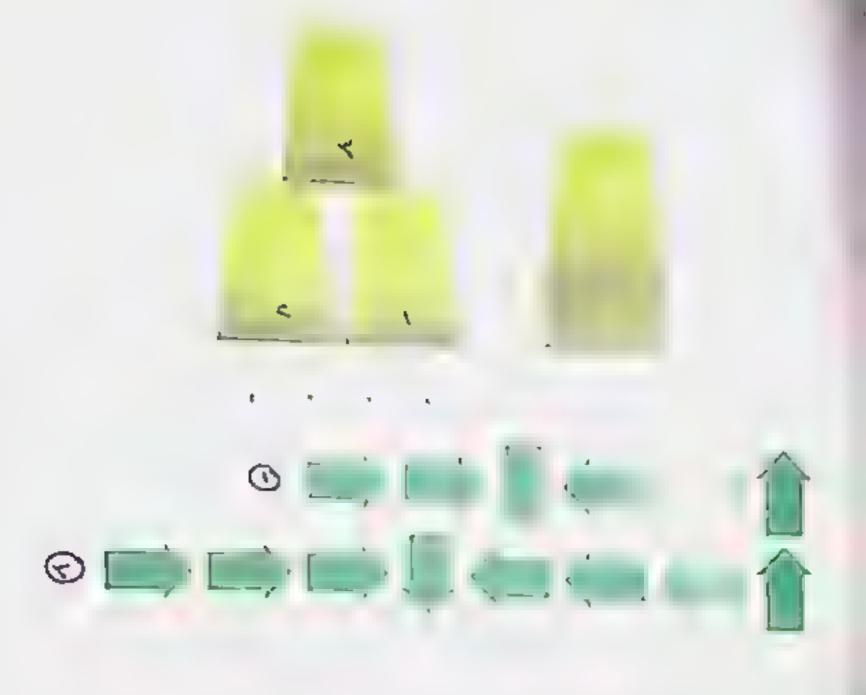


القبل فيجيمها الافكار السنتشر في حكامية مينجياته بوغ محمدها التحوال فابد المنت أأو الروان الموط

المساظمان المسياد مثارة المسياه التحققاط والمسام / طوالم العد أريوم بالمعدسية عهالحة <u>عمل أحواض</u> المتصبية your we the

. للدم يتمال البدر في

يناه صرح إنهار إلى الشعرة المصورة اللهل الجره المشتى من السعرة لساء هرم



فألفوه فصفي من السنفرة بالايسفار للباء البرخ



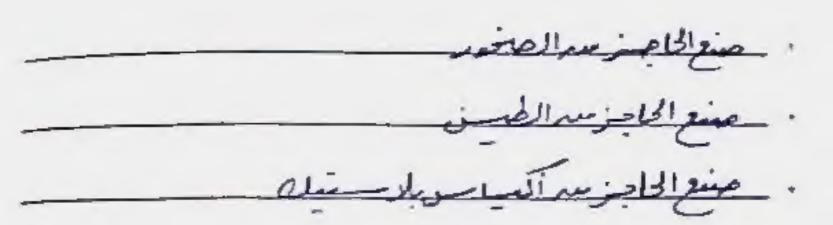


#### 🥌 تصوير منطقة مقمورة عالمياه

الكثب شميرة فيوسد الكاميرة الى الدرور فوق كل برمج من المساحة المعروسة بالأسمل الم المهادة الى بضلة البداية المشجيم بصبارات المتصرة المجروعية بالأسمل فلنك يتباكنك استحدام هدم المجارد بأي بربيت دحيارات

🕜 خدو اثر امر	علده فرالاش	<b>1</b>
ل المحادث على الاسطال	عموم الي الأسفن	$\Psi$
	محرواني السنر	$\rightarrow$
, ,	مطوم اي البناء	

中					->	-7	T
7	1	-	₽,	<u></u>	D	جب	
1		7		1		1	
1	1					1	
							1
	1		4		7		1
	1	介	4	V	+		4
D	7	中				个	:4
( September 1)	<	1					4





#### كيف يمكن التحسين ٩

ون ملاحظات عما فلاحظه، وما يتجع مشكل حيد و ما يبعثام إلى التحسين.

مايعلن تحسينه	ما بنجح بشال حبد
الطيير	المصخور
رماك	صلصال
علية مناوح	
أكياس بلاستيكية	

au 3 0	استخمعنا لبناء صذا الحاجب زيالط
رة المياه	الذمر ككنذا وجيناه بيت أثريك
	فخلطت معساسرال
	كى يصبح أكثرتما _ طاوم حفاق



وحه حطابك الى احد اغزاد المحتمع اكتب حطاما منبدا استنادا إلى احد الأشباء الحديدة التي تعاملها

### - محافظ رسياط ....

بعدالتية والسام أكسته لاه أنقل لاه أحم ما يتل م الكارت كتاى منا لقد تعلمت أبرالا مطارالغزيس و قد مت سب في ونيضا به وتوثر على البيئة والسطار كالدولذا فهذا لم الكاميا الحوية الت اسا في العب و على الما طعم أو الاستواص فى حاجة الى الارة ولذا فأنا أو والنظوم لم المعدة كيدال سروالمحقاجيم. مارال سروائع المراكسية من المراكسية عركسين ستعامير عدا الحل صن مالات كلات من المناه عب أسناه مرواطيس عيالي 1461